

QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE OCUPACIONAL DO TRABALHADOR E OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

PEREIRA, DÉBORA SOUZA¹; RODRIGUES, JUNIOR FLAVIO DA ROCHA¹; LEITE, SARAH FONSECA¹; CAIXETA, FRANCIELE MARIA¹; RIBEIRO, PRISCILLA ROSA QUEIROZ¹

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

A modernidade vem modificando o dia-a-dia das pessoas, prolongando as horas de trabalho, sendo que, esse excesso de trabalho, muitas vezes, se transforma em doenças físicas e/ou mentais. Para contornar estes problemas, procuram-se algumas alternativas, como a prática de Ginástica Laboral, que é uma atividade realizada durante a jornada de trabalho com exercícios principalmente de alongamento e relaxamento. O presente artigo teve como objetivo principal avaliar a qualidade de vida e saúde ocupacional dos trabalhadores de uma secretaria municipal e abordar os benefícios da Ginástica Laboral. Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos de Minas, parecer 2.305.036. A presente pesquisa de campo propôs a participação de funcionários da Secretaria Municipal de Educação de Patos de Minas. Após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, foram aplicados questionários para avaliar o estado físico (anamnese) e os níveis de estresse dos participantes (teste de Lipp). Participaram nove pessoas, com idade média de $40,56 \pm 7,23$ anos, sendo 100% do sexo feminino, 66% trabalham de 20 a 40 horas semanais e as principais atividades desenvolvidas são sentar, ficar de pé e caminhar. Os principais sintomas existentes são dor nas costas e dores articulares. Apenas 44% são praticantes de atividades físicas. Em relação ao teste de Lipp, foi visto que a maior parte da amostra se apresenta em estado de resistência. Concluiu-se que, grande parte da amostra não pratica atividades físicas e os sintomas de dor e estresse são evidentes. Sendo assim, propõe-se a prática de Ginástica Laboral, para redução do desgaste do trabalhador e conseqüentemente, aumento de sua qualidade de vida.

Área Temática: Educação Física.